

2019
3
No.523

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2019年3月1日発行 第523号 編集／河崎博社 発行／広島県市町村職員共済組合
〒730-0036 広島市中区袋町3-17電話番号 総務課 082-545-8222 福祉課 082-545-8886
保険課 082-545-8777 年金課 082-545-8555
出納室 082-545-8887 互助会事業課 082-545-8118★ コミュニケーションの小箱
よし!〇〇しよう!今月号の
topics★ 社会保障Topic
全世代型社会保障
に向けた準備が
始まっています★ あの街“おいしい”ウォーキング
海軍の歴史とともに生きる島
江田島市

今月の1枚

広島市立祇園小学校
堀 湖晴 さん「広島県国民健康保険団体
連合会主催 健康づくりポ
スター」2018年度入賞作品

ポスター募集中!

お子さんの描いたポスターが
『共済だより』に掲載される
チャンスです!※詳しくは、共済組合総務課へお問い
合わせください。採用された方には、
図書カードを
プレゼント!

ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

コミュニケーションの小箱
.....
相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために監修 トレノケート株式会社
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/ 田中 淳子
国家資格キャリアコンサルタント

よし! 〇〇しよう!

「そろそろ来月のスケジュールを考えないと、しなければならぬことを洗い出して、優先順位もつけなきゃ」。

あるとき、同僚のこんな独り言が耳に入ってきました。それを聞きながら、ふと「なぜ、『しなければならぬ』なのだろう?」と疑問に思いました。

「しなければならぬ」が頭に引っ掛かった私は、日常を振り返ってみました。私自身も何と多くの「しなければならぬ」を口に出していることでしょう。職場では「今日は提案書を仕上げなきゃならない」「お客様にメールを出さなければ」「経費の精算、しておかなければ」など、朝から晩まで何度も「しなければならぬ」を連発。家庭でも同じです。「洗濯しなきゃ」「ゴミを出してこなければ」「掃除もしないといけないし」と片付けるべき家事を一つひとつ挙げて、全て「しなければならぬ」と無意識のうちに言っていたのです。

1日に何度も口にする「しなければならぬ」。この言葉には「義務感」が漂い、「したいわけじゃないけど、仕方ないことだ」というニュアンスが含まれているように思えます。

一方、「今日は、提案書を仕上げよう」「お客様にメールを出そう」「洗濯を済ませてしまお

う」「ゴミを出してこよう」というように、「しなければならぬ」を使わないようにするとどうでしょう。一つひとつの行為を自分の意志で取り組むように聞こえます。あらゆる物事に対して自分が主体になれるような気がします。

冒頭の同僚に「『しなければならぬ』ではなく、『しよう』『したい』と言った方が、前向きな気持ちになれると思うけど」と伝えてみました。「確かに!」と同意してくれました。

「しなければならぬ」と受け身で考えるのではなく、「私の意志でやるのだ」という感覚はとても大事です。言葉遣い一つで、ずいぶんと心持ちは変わります。「しなければならぬ」と口に出しているのに気付いたとき、そのうちのいくつかでも「しよう」「したい」に変えてみるのもおすすめです。



Profile

たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践! 若手を育てる47のテクニック」(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

社会保障 Topic

全世代型社会保障
に向けた準備が
始まっています

2018年5月の経済財政諮問会議で2025年度と2040年度の社会保障給付費の試算が公表されました。それぞれ、約140兆円、約190兆円となっており、2018年度の社会保障給付費(121兆3000億円)と比較すると、2025年度は約1.2倍、2040年度には約1.6倍になると見込まれています。

2040年は、65歳以上の高齢者人口がピークを迎える年であり、社会保障給付費が大幅に増大するといわれています。

社会保障制度における重要な課題は、社会保障を担う現役世代の減少です。2018年10月に開かれた経済財政諮問会議では、高齢者を含めた全国民がより長く、元気に活躍できる社会の構築、つまり、全世代型社会保障の実現に向けて、有識者と意見交換を行いました。また、同日に行われた未来投資会議で、安倍総理は今後3年で進める社会保障改革に向け、改革工程表の策定を指示し、2018年12月の経済財政諮問会議で提出された改革工程表の原案には、①予防・健康づくりの推進や、②多様な就労・社会参加、③医療・福祉サービス改革、④給付と負担の見直しの4つを柱に合計61項目の取り組みが掲げられています。全世代型社会保障に向けた準備が動き出しています。

医療

健康保険のQ & A

退職後、再任用で働く
場合の健康保険の手続き

Q 今年3月末で定年退職となり、退職後は再任用で現在の職場で引き続き勤務する予定です。

私が退職後に加入することになる健康保険の手続きについて教えてください。

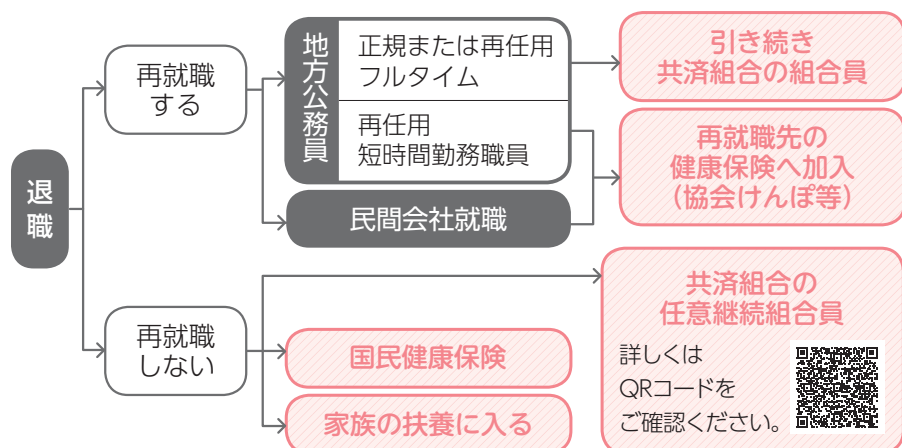
A 再任用には、常時勤務職員（フルタイム）と短時間勤務職員とがあります。常時勤務職員（フルタイム）であれば、引き続き共済組合の組合員となりますので、健康保険に関する手続きは不要となります。

短時間勤務職員であれば、協会けんぽなどの他の健康保険の加入手続きが必要となりますので、お勤め先で準備される書類で手続きを行ってください。

なお、再就職しても労働時間が短いなどの理由で、健康保険の加入要件を満たさない場合や再就職しない場合は、次のいずれかに加入手続きが必要となります。

- (1) 共済組合の任意継続組合員
- (2) 国民健康保険
- (3) 家族の扶養（家族の加入する健康保険）

❖ 退職後に加入する医療保険制度

組合員証には、
返納義務があります！

*組合員の退職時や被扶養者の資格を取り消すときは、組合員証（保険証）等をすみやかに返納してください。



年金

雇用保険の失業給付と
年金との調整について

私たち公務員も、定年退職後などに民間企業に再就職したり、再任用で引き続き勤務したりして雇用保険に加入した場合、退職にともない雇用保険の失業給付（基本手当）を受けることができます。

この基本手当は、65歳前の特別支給の老齢厚生年金、繰上げ支給の老齢厚生年金と同時に受けることはできません。そのため、失業の認定を受けるために公共職業安定所（ハローワーク）で求職の申し込みをすると、実際に基本手当を受けたかどうかは関係なく、その月の翌月から受給が終了するまでの間、基本手当の額に関わらず、老齢厚生年金は支給停止となります。

基本手当とは

基本手当とは、雇用保険の被保険者の方が定年や倒産、契約期間の満了等により離職した場合、失業中の生活を心配することなく、一日も早い再就職ができるように支給されるものです。

雇用保険の一般被保険者に対する基本手当の所定給付日数（基本手当の支給を受けることができる日数）は、受給資格に係る離職の日における年齢、雇用保険の被保険者であった期間及び離職の理由などによって決定され、90日～360日の間でそれぞれ決められます。

老齢厚生年金支給停止の基本的な仕組み

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
失業給付	求職 申込 ↓					受給終了			
年金給付	支給	年金は全額支給停止						支給	

失業給付の受給終了後の精算

失業給付（基本手当）が日単位で支給されるのに対し、年金は月単位で支給されることから、失業給付支給日数が何月分に相当するか計算し、年金の支給停止月数と1月以上の差がある場合、その月数分の年金を遡って支給します。

$$\text{遡って支給する月数} = \text{年金の支給停止月数} - \frac{\text{基本手当の支給対象となった日数}}{30}$$

端数は1月に切り上げ

求職の申し込みをする前に！

ハローワークに行き求職の申し込みをする前に、年金と失業給付のそれぞれの額を確認して比較しておく必要があります。

健診結果を
見てみよう

メタボリックシンドローム



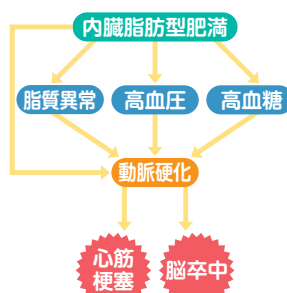
監修 水道橋メディカルクリニック院長
砂山 聡

肥満や高血圧など一つひとつの症状は軽くても、重なることで急速に動脈硬化を進行させる状態になります。

心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める
メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血圧、高血糖が2つ以上合併した状態をメタボリックシンドロームといいます。メタボリックシンドロームの恐ろしさは、合併した一つひとつの症状がたとえ軽症でも、動脈硬化を相乗的かつ急速に進行させて、心筋梗塞などの深刻な病気を引き起こす確率が高まる点にあります。

脂質異常症や高血圧、高血糖などの生活習慣病の基礎には、お腹まわりを中心に腹筋の内側や内臓のまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満にあります。まずは、肥満の解消をすることが、メタボリックシンドロームの解消の第一歩です。



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満に加え、1～3のうち2項目以上にあてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

腹囲 (ウエスト 周囲径)	男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積 男女とも100cm ² 以上に相当)
1. 血清脂質	中性脂肪値 150mg/dl以上 HDL コレステロール値 40mg/dl未満 のいずれかまたは両方
2. 血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上 のいずれかまたは両方
3. 空腹時血糖	110mg/dl以上

〈メタボリックシンドローム診断基準検討委員会2005〉
※空腹時血糖110mg/dlに相当するHbA1cの値は6.0%です。

※特定保健指導の判定基準とは異なります。

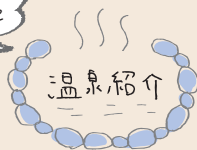
肥満は病気？

内臓脂肪型肥満が危険なわけ

肥満とは、ただ体重が重いことではなく、体内に脂肪が過剰にたまった状態のことを指します。脂肪細胞が肥大化すると、血圧や血糖値を上げたり、血栓をできやすくしたりと体に悪い働きをする生理活性物質の分泌が増えることがわかっています。これらの生理活性物質の分泌は皮下脂肪より内臓脂肪の細胞が活発に行うため、内臓脂肪型肥満は高血圧や脂質異常症、糖尿病などを合併しやすいのです。

いずれにせよ、肥満は生活習慣病だけでなく、関節症や腰痛、睡眠時無呼吸症候群などのさまざまな合併症を引き起こします。肥満の合併症を伴う場合は、まずは減量をし、肥満を解消しましょう。



ほっこり
健康に

懐かしき学び舎の名残感じる温泉宿

田原温泉5000年風呂

たはらおんせんごせんねんぶろ

1992年に廃校になった田原小学校を改装した温泉宿で、館内には当初のままの姿を残す廊下や講堂などがあり、宿の名は5000年先も健康でありますようにという願いのもとつけられたそう。周辺には農産物直売所として賑わう天狗の里や芝生に並び白御影石が美しい中国平和記念墓地公園、天然記念物のテングシデ群落などがあり、レジャースポットとしても人気。豊かな自然に抱かれた温泉宿で懐かしさと安らぎに身を委ねてみては。

☎0826-82-3888 田原温泉5000年風呂

🏠広島県山県郡北広島町田原665



泉質

単純放射能泉
(低張性弱アルカリ性冷鉱泉)

適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、慢性消化器病、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進など

元気でうちに考えておこう

親の介護

もしかして、親が認知症ではないか…。親のちょっとした変化に気づいたとき、どんな対応をすればよいでしょうか。

監修 行政書士 雪瀨雄一 ゆきぶち ゆういち
雪瀨行政書士事務所 代表行政書士。40代で両親の同時介護を体験。自らの経験から「親のもしもの時に備える」ことの重要性に着目し、ブログ等で情報を発信している。

Q 最近、親のものの忘れが目立ってきて心配です。

最近、親が同じことを何度も話したり、同じ物ばかり買ってくるなど、様子が少し変わってきた気がするのですが……。



A まずは親の住んでいる地域の「地域包括支援センター」へ相談しましょう。

以前と少し変化がある、ひょっとして認知症ではないか…。そう思ったら、まずは親が住んでいる地域の地域包括支援センターへ相談しましょう。

地域包括支援センターは、高齢者を総合的に支援する「高齢者のよろず相談窓口」です。「すこやかセンター」「はつらつセンター」などの愛称で呼ばれていることもあります。保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなどが所属し、高齢者やその家族のさまざまな相談ののてくれます。どこにあるかわからない場合は、市区町村の窓口にお問い合わせで連絡先

を教えてください。なお、かかりつけ医がいる場合は、そちらに相談してもよいでしょう。

認知症が疑われる場合、専門医療機関を紹介してもらい、本人も納得したうえで受診するのがベストです。もしもためらいがある場合は、「ずっと元気でいてほしいから受診してください」「今なら無料で受診できるから一緒に健康チェックに行きましょう」など、表現を工夫してみてください。いずれにしても、負担を一人で抱え込まず、周囲の人や専門家の力を借りることが大切です。

こんな兆候に注意!

認知症のサイン

用件や目的、約束などをよく忘れる



部屋の掃除をしなくなる



会話のやりとりがかみ合わない



身支度を整えることができなくなる

住んでいる地域の 地域包括支援センター
または かかりつけ医 に相談を

認知症カフェなどを活用

地域の福祉サービスは、移送、配食、見守りなどさまざまなものがあるので、地域包括支援センターに相談を。認知症の人や家族をはじめとした地域の人たちや、介護・医療の専門家などが集う「家族会」「認知症カフェ」などに参加し、同じ境遇の仲間をつくって情報交換するのもおすすめ。近くにそのような集まりがあるかどうか、相談してみましょう。

遺族支援保険等にご加入のみなさんへ

2018年 配当金のお知らせ

配当率は、共済事務担当課またはホームページでご確認ください。

送金予定日
2019年
3月8日(金)

指定宿泊施設情報

名称変更 庄原市自然とやすらぎの里宿泊研修施設 かさべるで
(旧公共の宿 かさべるで)

休館 尾道市みつぎグリーンランド

退職される組合員
のみなさんへ任意継続組合員制度を
ご利用ください

『任意継続組合員』になると、退職後も引き続き医療保険制度が適用となります。詳しくはQRコードをご確認ください。

4月と10月は、
退職積立貯金の積立額が変更できます

毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。

変更する方は、所属所の共済事務担当課に早めにお申し出ください。



Pick up

●心の健康相談（予約制）

些細な悩み事でも、お電話ください。専門医が電話または面談により相談に応じます。

会場	相談日		面接時間・相談方法
広島市	3月 9日(土)	4月13日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	3月23日(土)	4月27日(土)	
福山市	3月 5日(火)	4月 9日(火)	13:30～14:30 面談
	3月26日(火)	4月23日(火)	
庄原市	3月12日(火)	4月 9日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	3月26日(火)	4月23日(火)	

●申込方法

相談日の前日までに、☎082-236-1234(専用電話)へ直接申し込んでください。

受付…月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

●法律相談・税務相談

●法律相談

法律の諸問題について弁護士がお答えします。

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	3月14日(木)	13:00～ 面談
福山市	4月10日(水)	

●税務相談

税の諸問題について税理士がお答えします。

会場	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	3月22日(金)	13:00～ 面談
	4月18日(木)	

●申込方法

相談日の5日前までに、☎082-545-8118(共済互助会事業課)へ直接申し込んでください。

受付…月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

※相談会場の詳細は、申込者に直接お知らせします。

※相談日は予告なく変更となる場合があります。

●ファミリー健康相談

健康や育児・介護などについて相談できます。少しでも気にかかることがあれば、お気軽にご利用ください。

年中無休・24時間サービス

電話 ☎0120-923017 ※通話料は無料です。

WEB <https://familycare.sociohealth.co.jp>

※インターネットへの接続料は発信者負担です。アクセス後、ログイン画面で923017を入力してください。

●貯金の払い戻しスケジュール

払戻依頼書の提出締切日(共済組合必着)	送金日	
一部払戻	3月 7日(木)	→ 3月15日(金)
一部払戻・解約	3月20日(水)	→ 3月29日(金)
一部払戻	4月 5日(金)	→ 4月15日(月)
一部払戻・解約	4月18日(木)	→ 4月26日(金)

年利率0.8%



食べて歩いて、健康になろう！

あの街“おいしい”ウォーキング

海軍の歴史とともに
生きる島

本場の海軍カレーをいただく!

海軍ゆかりの江田島を歩く

小用港旅客ターミナルで準備を整え、ウォーキングスタート。まずは江田島公園をめぐり、戦没者慰霊碑などをお参りしながら島内を散策しよう。海軍ゆかりの海友舎やふるさと交流館を見学しつつ、目指すは海上自衛隊第1術科学校。ドラマのロケ地にもなった大講堂や、戦艦大和の主砲砲弾などの歴史的遺産をめぐりながら、最後はレストラン江田島で海軍カレーをいただく。

歩く時間:1時間18分 歩く距離:6,175m
消費カロリー:246kcal

生活習慣病
予防レシピ

ビタミン豊富で彩り鮮やか

たっぷり野菜のチンジャオロースー

監修 料理研究家・管理栄養士
松尾みゆき
まつおみゆき



 1人分 エネルギー175kcal 塩分1.5g

 材料(2人分)

豚もも薄切り肉	100g
塩・こしょう	各少々
ピーマン	2個
赤パプリカ	½個
たけのこ水煮	50g
にんにく(みじん切り)	½かけ分
サラダ油	小さじ2
A 酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ½
オイスターソース	大さじ½

🍴 作り方

- ①豚肉は細切りにし、塩・こしょうを振る。
- ②ピーマンと赤パプリカは、ヘタと種を取り除き、細切りに、たけのこも細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油とんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①を炒める。肉に火が通ったら、②を加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら、Aを回し入れて調味する。

 赤パプリカをプラスしてビタミンUP

Point 赤パプリカはピーマンの一種ですが、ビタミンCの含有量はピーマンの2倍以上もあります。また、カロテン、ビタミンE、食物繊維なども豊富です。赤い色素の成分は、カロテノイドの一つであるカプサンチン。強い抗酸化作用があるため、がんや動脈硬化の予防も期待できます。

肉厚で甘みが強いので、生で食べてもおいしいですが、カロテノイドは脂溶性の成分なので、脂質を含む食材と一緒にとるのがおすすめ。チンジャオロースーには、赤パプリカを加えてビタミン量をアップさせましょう。

クイズに答えて
プレゼントに応募しよう!

ひらがなスケルトンパズル

春といえば、出会いと別れ、そして新たな生活がスタートする季節です。今回は春を連想させる言葉の中からスケルトンを出題。

ルール

リストから言葉を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

リスト

☐ごーるでんういーく ☐こいのぼり
☐はなふぶき ☐はやうまれ
☐ひなまつり ☐れんげそう ☐ぼかばか
☐めーでー ☐たんぽぽ ☐ははのひ
☐はるさめ ☐かげろう ☐たけのこ
☐はなみ ☐ひがん ☐ひばり ☐かいが
☐ぼびー ☐かすみ ☐ますく ☐こうさ
☐たうえ ☐さつき ☐めばる ☐すずめ
☐やよい ☐すだち ☐みつば ☐しんめ
☐ちまき ☐つくし ☐やまめ ☐つつじ
☐たけい ☐きん ☐うど

応募方法

— ハガキ —

- ①フイズの答え
- ②所属所名
- ③署名
- ④勤務先の所在地・電話番号
- ⑤組合員証記号番号
- ⑥名前
- ⑦ご意見・ご感想
(「共済だより」、参加して
みたい事業などについて)

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送りください。※封書でのご応募も可能です。

宛 先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F
広島県市町村職員共済組合
総務課「共済だより」編集係 宛

応募締切 2019年3月25日 必着

- 当選は景品の発送をもって発表といたします
- 解答は次号の「共済だより」に掲載します

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント！

2月号の答え「A・C・G・H・J」
1月号応募総数66通(正解66通)

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。（法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます）